

2019年5月17日 福島公民館

テーマ

:快尿生活で健康に・・・高山泌尿器科クリニック院長・中島啓二

:尿失禁予防と対策・・・理学療法士・八江涼子



新たな年、令和をむかえました。今年初めての健康教室は
筑前町、福島公民館におじゃましました！！

昨年11月上高場公民館にお邪魔したのを最後に、久しぶりの開催でしたので
少々緊張しておりましたが・・・

とにかく、明るく、お元気な雰囲気のサロンが開催されており、
地域の方のハーモニカ演奏にのった歌声も聞かせていただきました～(ステキ)
私たちの緊張も吹っ飛びました！

先生も少々笑いをいれた話をし、皆さんの反応もよく、熱心に聞いていただきました。

ありがとうございます！！

骨盤底筋体操については、回数が多い～とため息が聞こえましたが、
実際にやってみると「これなら続けられそう」と言っていただきました！

みんなと一緒に頑張って、鍛えていきましょう(^ ^)

